

策 划 书

主办方：四川希望职业汽车学院

2015年12月7日

目 录

一、大赛背景	3
二、大赛主题	3
三、大赛目的及意义	4
四、大赛对象	4
五、大赛地点	4
六、大赛内容	4
七、大赛时间安排及流程	5
八、奖项设置	7
九、经费预算	7
十、可行性分析	8
十一、预期结果	9
十二、注意事项	10



十三、赞助可行性方案·····	11
十四、突发情况预备方案·····	12
十五、附件·····	12

一、大赛背景

“风帆不挂上桅杆,就是一块无用的布;理想不付诸行动,就是虚无缥缈的雾。”可见规划人生的理想并付诸行动是多么重要的一件事。而身为社会接班人的当代大学生似乎并没有意识到这一点,所以经常会见到这样的现象:男生每天无所事事地泡网吧,虚度光阴;女生每天逛街玩乐,挥霍青春。在学习生活中没有目标,看不清自己未来的路,导致当代很多大学生迷茫彷徨,缺乏社会责任感和历史使命感。在竞争越来越激烈的今天,如果在人生最宝贵的大学时代我们只是这样碌碌无为地虚度,那以后等待我们的将不只是“羞愧”,甚至失去人生的意义,我们需要明确学习生活的目标,找回自己的人生的理想,重新展望我们的大学,规划以后的人生。

二、大赛主题



规划精彩人生，打造锦绣前程

三、大赛目的及意义

1、帮助广大同学明确学习目标，端正学习态度，增强学习动力，树立和提高职业规划的意识和能力；

2、助我院学生尽早树立职业生涯规划意识，引导我院学生以科学的态度和方法规划自己的职业生涯，变“被动就业”为“主动就业”，提高同学们制作自荐书及参加职场应聘的技巧和能力，让大家赢在起跑线上，成为职场上抢手的新人；

3、创建一种学校和社会相结合的互动模式，给广大同学提供认识社会，认识职场的机会；

4、培养同学们的创新精神，树立职业生涯规划理念，提高职业生涯规划意识，为将来顺利就业，创业，打下基础；

5、丰富同学们的课余时间，提供实践、交流和学习的平台。

四 大赛对象

希望汽车学院全体在校学生

五、大赛地点

希望汽车学院

六、大赛内容及形式

1、参赛选手以个人为单位参加比赛；



2、大赛分为初赛、复赛和总决赛三个阶段，总决赛获奖的同学将推荐进行校级评比；

3、以“职业生涯规划书”设计评比，“现场面试”和“个人展示、现场问答”形式进行。

八、大赛时间安排及流程

大赛阶段	大赛进程	时间安排	主要内容
赛前 动员 及报名	赛事宣传	XX 时间-XX 时间	1、校内海报、宣传栏、网站、广播、摆点（主要地点为食堂门口人流量比较大的地方）、寝室宣传等，做好大赛前的全面宣传工作； 2、通过经贸管理学院各班班委做好在班内的宣传，做好大赛前的全面宣传工作。
	启动仪式 (指导、交流)	XX 时间	通过大赛介绍、专家对就业形势和职业规划的讲座、大赛要求、上届获奖同学交流经验等环节，大赛正式启动。
	报名及作品 提交	XX 时间-XX 时间	1、学院集中接受报名并提交作品，提交职业生涯规划书及个人简历； 2、报名需在食堂门口设点处填写纸质报名表，职业生涯规划书及个人简历需以电子稿形式发至指定邮箱 abcdefghijklmn@163.com。
	筛选	XX 时间-XX 时间	评审组对参赛者提交的作品进行初步评审筛选，去除明显不符合要求的职业生涯规划书（具体注意事项参考“注意事项”项目）。
	公布名单	XX 时间	通过海报、网站、电话短信通知等途径公布确定参



			赛名单，并做好通知工作。
初赛	规划之星交流互动	XX 时间	邀请上届进入总决赛的部分同学讲述自己参赛心得，与参赛同学进行交流互动。
	公开辅导	XX 时间	邀请校内职业规划专家及心理老师针对选手提交的职业规划和个人简历进行现场辅导，针对性的解决选手和广大学生在职业规划中的问题和困惑。
	气质测试	XX 时间	参加气质测试，获得自评报告和专家测评报告，帮助学生认知自我，更好地进行职业规划，并在提交的职业生涯规划书上有所体现。
	校企、校友面对面（待定）	XX 时间	1、邀请企业家与学生交流成功经验、企业对大学生的要求，激励学生树立职业生涯规划，打造就业竞争力； 2、邀请校友与学生交流成功经验，激励学生树立职业生涯规划，打造就业竞争力。
	作品完善并提交	XX 时间-XX 时间	在获得更多职业规划知识的基础上，参赛者对初赛作品进一步修改完善，以电子稿形式发至指定邮箱 abcdefghijklmn@163.com。
	甄选	XX 时间	专家评审组采用严格的评判标准（详见附件 3、4）对参赛人员进行进一步甄选。
	公布名单	XX 时间	通过海报、网站、电话通知等途径公布初赛入围名单。
决赛	个人展示及现场问答	XX 时间	1、面对评审组作现场的个人展示，对自己的职业生涯规划作一定的现场解释（可制作 PPT）； 2、个人展示完后当即进入现场问答环节（须有较灵活的问题让选手回答）。



	现场面试		现场面试，采用现代企业中最新的结构化面试法和无领导小组讨论法，测试并提升选手的综合能力。 (最好能够邀请到企业的 HR 现场面试——此项视情况而定，若无法邀请到则采用模拟现场面试，需由老师参加)
	公布名单 颁奖典礼	XX 时间	1、当场选出决赛获奖选手 6 名(奖项设置详见“奖项设置”项目)，并通过海报、网站等途径公布决赛获奖名单; 2、对此 6 名获奖选手进行进一步指导,送入校级总决赛; 3、参加总决赛选手进行职业规划解说、个人风采展示、压力面试等精彩的现场竞赛环节,决出最后名次,选手获得获奖证书、培训基金和实习、就业推荐机会。

九、奖项设置

- 1、一等奖 (1 名)(荣誉证书及奖品)
- 2、二等奖 (2 名)(荣誉证书及奖品)
- 3、三等奖 (3 名)(荣誉证书及奖品)

注：具体名额可变，但只可允许 1~2 个名额变动。

十、经费预算

项目	明细	数量	金额	备注
宣传品制作费用	海报制作(包括颜料、纸等)	4	30	
	报名表	300	30	



	宣传单	300	30	
办公费用	文具（彩色笔、签字笔、纸）		100	
	矿泉水、纸杯		60	
	内部资料打印		50	
邀请专家老师 劳务费用	邀请费及礼品		600	每位 200，具体视邀请情况而定。
奖品证书费用	荣誉证书	6	90	
	奖品	6	300	不同等级奖品不同。
合计			1290	

十一、可行性分析

1、参与面广

本次大赛以学校为点、学院为面，全方位展开宣传。凡同意并遵守本次大赛规程的台州学院全日制在读学生，不限年级，均可报名参与本次大赛。

2、比赛形式新颖

本次大赛要求参赛者在了解自我及专业的基础上，初步确定职业方向，拟定发展目标，制定行动计划，大赛对参赛者提交的“个人职业规划设计”和“个人简历设计”进行评选，可以大大提高大学生的职业规划意识和择业观念，增强就业竞争力；

同时，大赛提供给参赛者最前沿、最时尚、体验式、选拔式的培训项目，包括气质测试、结构化面试、无领导小组讨论、现场答辩等多种形式。使参赛者通过各种形式新颖的选拔，尽情展现自己真实的能力，领悟职业生涯规划的重要意义。

3、专家指导



本次大赛将聘请职业指导专家开设职业规划讲座，对职业规划进行全面剖析，近距离指导有关职业规划的方法、步骤。参赛者在此中通过系统学习职业规划的知识和技能体系，树立并强化职业规划意识，从而设计出突现个性化的职业规划方案。

4、校企联动

由邀请到的 HR 主管亲临学校向大学生面授职业规划、简历设计制作、求职面试、职业发展等实战经验。参赛者在此中聆听成功人士职业规划和职场发展的经验，有助于其将理论知识与实践相结合，并有效地提高其职场竞争力。

5、强大的宣传攻势

本次大赛拟与台州主流媒体强强联手，通过校内校外、赛前赛后的大量宣传将为本次大赛创造良好的氛围，通过全程摄像，专题报道的形式，关注获胜选手的成长，使其在众多参赛者中脱颖而出，具有广泛的知名度，切实提高台州学院大学生的就业竞争力。

6、优秀的组织团队

希望汽车学院各部门部长、干事能力强、办事效率高，从宣传到大赛的正式实施及最终的结束从一而终都有凝聚力、有秩序地组织着各阶段的活动，使大赛能够井然有序地进行下去直至顺利落幕。

十二、预期结果

1、成功邀请到领导，公司企业 HR 主管参加希望汽车学院经贸管理学院本次大学生职业生涯规划大赛；



2、增强了我院大学生的职业生涯规划意识，提高了职业规划技巧和水平，帮助大学生提升职业能力，引导广大学生自觉树立正确的成才观、择业观和就业观，主动适应市场需求，挖掘大学生自身的职业潜力，增强就业竞争力，为今后职业发展奠定坚实的基础；

3、创建了一种学校和社会相结合的互动模式，给广大同学提供认识社会，认识职场的机会；

4、传播了职业生涯发展的基本理论知识，增强大学生科学规划职业生涯的思想意识，努力提高了大学生的实践能力、就业能力和创业能力；

5、帮助大学生树立了危机意识，引导大学生如何以科学的态度规划自己的职业生涯，化“被动就业”为“主动择业”，让大学生赢在职场的起跑线上，成为抢手的职场新人。

十三、注意事项

1、参赛作品必须有封面，扉页。职业生涯规划书需包含的内容等相关信息详见附件 2、3、4，所用纸张必须是 A4 纸规格；

2、所有报名、参赛作品概不退稿，请自行保留底稿；

3、参赛者必须是参赛作品的原创作者，获奖作品如发现有抄袭、盗用、作弊等不法手段、或有出售、商业推广及直接或间接商业目的的、或不符合规定及违反他人著作权的，即予取消其参赛资格、追回奖励外，一切法律责任由参赛者自行负责；

4、所有获奖作品著作权、版权归主办单位，即每位参赛者在其



作品被公布和被告知获奖的同时即被视为已明确同意职业生涯规划主办者及其被许可人永久性地、免费在任何地方、任何媒体上使用、发表参赛作品，参赛者不得有任何异议；

5、所有参赛作品均不得涉及暴力、色情、非法宗教宣传等与国家相关法律、法规相抵触的内容。如遇此类投稿，主办方有权自行决定对其采取不予评审、不予发表或删除等措施。；

6、对本次大赛有任何疑问可直接去食堂门口大赛报名设点处咨询，或直接拨打咨询热线 551552；

7、本次职业生涯规划活动规程若有未尽事宜，将及时修订，请及时留意本次活动各类通知。

十四、赞助可行性方案

1、赞助方可提供资金、物资（包括奖品、纸品、文具等）、人员等；

2、提供资金最高的赞助方可获得本次大学生职业生涯规划大赛的冠名权，台州学院经贸管理学院负责方将会与获得冠名权的赞助方讨论宣传方案；

3、未获得冠名权的赞助方也会由希望汽车学院负责方与之讨论宣传方案，但宣传程度不会超过获得冠名权的赞助方；

4、在学校批准的前提下，赞助方可通过尽可能多的方式对自己进行宣传，包括发传单、设点买卖、拉横幅等；



5、具体方案（宣传时间、宣传方式等）将与各赞助方商讨而定；

十五、突发情况预备方案

- 1、评分较慢：可以适当穿插文艺节目，来给计分人员更多的时间；
- 2、评分错误或者有争议：评分环节采取多人制，有人计分，有人查错，并派人作以说明；
- 3、万一比赛场地实在预约不下，比赛将适当延期，做好通知工作；
- 4、未尽事宜，如出别的临时情况将及时向主席团或者负责人员请示，然后听取安排；

十六、附件

附件 1

经贸管理学院职业生涯规划大赛报名表

姓名	专业	联系方式
特长及经历 (可不写)		



附件 2

职业生涯规划设计书基本内容

(可加插图片)

姓名: XXX 性别: X 出生: XXXX 年 XX 月

学校: 希望学院

电话: 手机: 12345678900

电子邮件: XXXXXXXXXXX@XXX.com

撰写时间: 年 月 日

《职业生涯规划书》基本内容

一、自我探索

1. 职业兴趣

自我评估的结果:

职业测评的结果:

职业兴趣探索小结:

2. 职业能力

自我评估的结果:

职业测评的结果:

通用技能测评结果:

360 度评估结果:



自我评价 优点： 缺点：
家人评价 优点： 缺点：
老师评价 优点： 缺点：
亲密朋友评价 优点： 缺点：
同学评价 优点： 缺点：
其他社会关系评价 优点： 缺点：

职业能力探索小结：

3. 职业价值观

职业价值观测评结果：

职业价值观小结：

4. 个性特征

个性特征小结：

二、职业探索

1、目标职业一

1. 工作本身

工作内容：

工作环境：

职业的典型生活：

2. 怎样得到工作

进入职业的途径：

胜任标准：



3. 工作待遇

薪酬：

福利待遇：

4. 未来发展

职业本身的前景：

职业的晋升和发展路径：

培训和继续教育的机会：

5. 工作带来的影响

从事该职业人员的生活方式：

对休闲、婚姻、家庭的影响：

2、目标职业二

3、目标职业三

三、决策与应对

| s1 分

第二目标

| s2 分

第三目标

| s3 分

1. 首选职业目标：

(1) SWOT 分析：



我的优势：(Strength)

我的弱势：(weakness)

我的机会：(opportunity)

我面临的挑战：(threat)

(2) 决策分析：

2. 备选职业目标一：

(1) SWOT 分析：

我的优势：(Strength)

我的弱势：(weakness)

我的机会：(opportunity)

我面临的挑战：(threat)

(2) 决策分析：

3. 备选职业目标二：

(1) SWOT 分析：

我的优势：(Strength)

我的弱势：(weakness)

我的机会：(opportunity)

我面临的挑战：(threat)

(2) 决策分析：

4. 行动计划

(1) 大学期间的行动计划：

(2) 职场适应计划：



(3) 长期发展计划:

四、自我监控

1、评估的时间

2、评估的内容

实施策略评估

职业路径评估

职业目标评估

附件 3

书面作品评分标准（A类）

评分要素	评分要点	具体描述
职业规划 设计书 内容 (60分)	自我 认知	1. 自我分析清晰、全面、深入、客观，自身优劣势认识清晰
		2. 综合运用各类人才测评工具评估自己的职业兴趣、个性特征、职业能力和职业价值观
		3. 能从个人兴趣、成长经历、社会实践和周围人的评价中分析自我
	职业 认知	1. 了解社会整体就业趋势与大学生就业状况
		2. 对目标职业的行业现状、前景及就业需求有清晰了解
		3. 熟悉目标职业的工作内容、工作环境、典型生活方式，了解目标职业的待遇、未来发展趋势
		4. 清晰了解目标职业的进入途径、胜任标准以及对生活的影响
		5. 在探索过程中应用文献检索、访谈、见习、实习等方法
	职业 决策	1. 职业目标确定和发展路径设计符合外部环境和个人特质（兴趣、技能、特质、价值观），符合实际、可执行、可实现
		2. 对照自我认知和职业认知的结果，全面分析自己的优、劣势及面临的机会和挑战，职业目标的选择过程阐述详尽，合乎逻辑
		3. 备选目标要充分根据个人与环境的评估进行分析确定，备选目标职业发展路径与首选目标发展路径要有一定相关性
		4. 能够正确运用评估理论和决策模型做出决策



	计划 与路径	1. 行动计划要发挥本人优势、弥补本人不足，具有可操作性
		2. 近期计划详尽清晰、可操作性强，中期计划清晰、具有灵活性，长期计划具有导向性
		3. 职业发展路径充分考虑进入途径、胜任标准等探索结果，符合逻辑和现实
	自我 监控	1. 科学设定行动计划和职业目标的评估方案，标准和评估要素明确
		2. 正确评估行动计划实施过程和风险，制定切实可行的调整方案
		3. 方案调整依据个人与环境评估分析确定，并考虑首选目标与备选目标间的联系和差异，具有可操作性
参赛作品 设计思路 (40分)	作品 完整性	内容完整，对自我和外部环境进行全面分析，明确提出职业目标、发展路径和行动计划
	作品 逻辑性	职业规划设计报告思路清晰、逻辑合理，能准确把握职业规划设计的核心与关键
	作品 美观性	结构清晰，版面大方美观，创意新颖

附件 4

评委评分表

评分 要素	评分 要点	选手姓名及得分													
职业 规划 设计 书 内容 (60 分)	自我 认知 (12分)														
	职业 认知 (12分)														
	职业 决策 (12分)														
	计划 与路径 (12分)														

